



Gemeinsam Gesund

Gesundheitsförderung für Alleinerziehende

 www.bielefeld.de/alleinerziehend-gesund



Entspannung beginnt im Kopf - auftanken statt funktionieren

für Alleinerziehende / Eltern

In diesem **kostenfreien** Angebot erhalten Sie einen Einblick in verschiedene Entspannungsformate sowie kurze Impulse zu Stress, Entspannung und Selbstfürsorge. Gemeinsam werden einfache, alltagstaugliche Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit, Atmung und Stressregulation ausprobiert.

Ziel ist es, Entspannung bewusst erfahrbar zu machen, Stresssignale wahrzunehmen und kleine Auszeiten leichter in den Alltag zu integrieren. Die Veranstaltung findet zur Woche der seelischen Gesundheit 2026 statt.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Anmeldung:

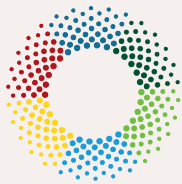


Entspannung

Dienstag, 13.10.2026

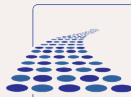
16.30 – 17.30 Uhr

Praxis Dr. Borgstedt
Oberstr. 1, 33602 Bielefeld



GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



PSYCHOTHERAPIE.
BERATUNG. COACHING.
Praxis Dr. Angelika Borgstedt



Impressum

Herausgegeben von:



Stadt Bielefeld

Gesundheits-, Veterinär- und
Lebensmittelüberwachungsamt

Nikolaus-Dürkopp-Str. 5 – 9, 33602 Bielefeld

Verantwortlich für den Inhalt: Julia Harmsen

Redaktion: Team Gesundheitsförderung und Prävention

Titelfoto: Smarterpix/lola19

Stand: Juli 2026